

## LA AUTOESTIMA

En la actualidad se habla con bastante frecuencia de la autoestima. Se dice, por ejemplo, que una persona goza de una buena o alta autoestima o de mala o baja autoestima como si se tratara de la posesión de un bien natural. Pero la cuestión de la autoestima es más un problema de calidad que de cantidad.

La imagen que una persona tiene sobre sí misma es la base primordial de la autoestima. Dicha imagen no es un valor absoluto, ya que se trata, como todo proceso humano, de algo que se construye en el transcurso de la vida. Ningún ser humano nace teniendo juicios positivos o negativos sobre su persona. Los aprende, los elabora y los incorpora en su interior a partir de sus vivencias y experiencias.

La autoestima es el conjunto de pensamientos, sentimientos, expectativas y observaciones que conforman la idea de una persona tiene de sí misma. La autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Toda persona, para reconocerse como individuo, debe asumirse como tal. Para eso necesita sentirse respetado y valorado por quienes le rodean.

Desde que un bebé nace recibe reflejos y sensaciones de las personas que lo cuidan: el padre y la madre son sus primeros referentes. Son el espejo que le permite conocerse e identificarse. A partir de la información que el bebé recibe va conformando su propia imagen. Cada una de las experiencias que vive le aporta información.

Si el niño recibe de sus padres afecto, sensación de seguridad y de confianza irá, poco a poco conformando un concepto de sí mismo lleno de esas cualidades. Lo que el niño recibe de su medio se refleja en su personalidad. Lo que los padres pensemos de nuestros hijos, aquello que digamos y que demos con nuestros actos es el material con el que se irá construyendo su individualidad. La estabilidad emocional de los niños se basa en el sentimiento de satisfacción con los vínculos afectivos que tiene con nosotros, los padres.

Nosotros podemos fomentar una autoestima elevada en nuestros hijos e hijas con sólo seguir unas pautas sencillas pero importantes:

- Tiene que sentirse aceptado y amado incondicionalmente. En ocasiones los niños sienten que si decepcionan a los padres éstos los dejarán de querer.
- Tiene que sentirse valioso, útil y capaz. Para ello tiene que recibir seguridad y confianza al entender que no se hacen juicios de valor sobre su persona, sino sobre su comportamiento.
- Tiene que desarrollar seguridad interior para afrontar con éxito las tareas que se le presenten. Para ello se le pedirá que termine las tareas que comience, se le asignarán responsabilidades en función de su edad y capacidad, no se hará nunca por él aquello que sea capaz de hacer solo, se le ayudará a aceptar las consecuencias de sus acciones y a medir sus posibilidades antes de afrontar una actividad.
- Tiene que recibir mensajes positivos para ayudarlo a reafirmarse. Si comentamos algo positivo de él procurad que lo oiga, resaltad que lo ha hecho bien o "mejor que antes". Acompañad la verbalización con el gesto de felicitación correspondiente (tono, contacto físico...)
- Tiene que sentirse corregido de una manera constructiva. Hay que evitar; el lenguaje destructivo ("eres un desastre"), la hipergeneralización ("lo haces todo mal", "siempre eres tú"), el trato silencioso (retirarle la palabra) y las amenazas vagas o violentas ("¡me las vas a pagar!").

Todo esto tiene que contribuir a la adquisición de unas pautas de conducta y una escala de valores personales que le sirvan como referencia para que su forma de pensar y de actuar adquiera coherencia

Un niño con mucha autoestima actuará con independencia, asumirá responsabilidades con facilidad, afrontará nuevos retos con entusiasmo, estará orgulloso de sus logros, demostrará amplitud de emociones y sentimientos, tolerará bien la frustración y se sentirá capaz de influir en los otros.

Un niño con poca autoestima desmerecerá su talento, se dejará influir por los otros con facilidad, tendrá pobreza de emociones y sentimientos, evitará las situaciones que le provoquen ansiedad, se pondrá a la defensiva y se frustrará con facilidad y echará la culpa a los otros de sus debilidades.

No hay que olvidar que el proceso de creación de la identidad de una persona comienza muy pronto y que el deber del adulto es acompañar en este proceso creando un ambiente adecuado de confianza con los niños.

M<sup>a</sup> Luz Plá- Orientadora